دار العلم للملايين

النرفزة

ما هي حقيقة النرفزة وما اعراضها ؟

ما هي اسبابها الفيزيولوجية والسيكولوجية ؟

هل من صلة بين النرفزة والحياة الجنسية ؟

كيف "تعيد تنظيم" اعصابك لتنعم ببهجة الوجود وترشف رحيق السعادة ؟

يجيبك على هذه الأسئلة وعلى عشرات غيرها ، في هذا الكتاب المركز ، عالم من علماء النفس المشاهير بلغة أقرب الى لغة كل يوم منها الى لغة العلم ...

السلسلة السيكولوجية ٧



النرفزة

طبع هذا الكتاب للمرة الاولى سنة ١٩٣٦
واعيد طبعه ثانية سنة ١٩٣٧
ثم اعيد طبعه للمرة الثالثة سنة ١٩٤٢
وطبع اخيراً سنة ١٩٤٤
وهذه طبعته العربية الثانية في مدى ثلاثة اشهر

السلسلة السيكولوجية ٧

دار العلم للملايين

مؤسسة ثقافية للترجمة والتأليف والنشر
تشرف عليها لجنة من الجامعيين

برئاسة
منير البعلبكي
استاذ الأدب العربي بمدرسة البنات الاهلية
واحد اساتذة اللغة والأدب بكلية المقاصد

مدير الدار العام
بهيج عثمان
سكرتير تحرير "الأديب"

الادارة : بيروت — شارع الاحرار — بناية « الاديب »
صندوق البريد ١٠٨٥

ايلول سنة ١٩٤٥

الطبعة الثانية كانون الثاني ١٩٤٦

المقدمة

●

« النرفزة » طاعون من أخطر طواعين العصر الحديث .

وان كثيراً من ملايين المصابين بهذا الوباء ليتطلعون اليوم الى علاج سريع شافٍ – الى مقوٍّ عجيب لأعصابهم ، أو الى « معادلة » سحرية من مثل معادلات الجبر ... تجعل من الأعصاب المضطربة أعصاباً فولاذية ...

أما هذا الكتاب فيحسن بي أن أنصّ من أول الطريق على أنه لا يُقدّمُ علاجاً عاجلاً للعصبيين من الناس . فليس في العالم شيء من هذا .

ولكن النرفزة وما يتبعها من أهوال يمكن شفاؤها جميعاً في حال واحدة ، هي أن يكون المصاب مستعداً لأن يقوم بنصيبه من العملية . انها تقتضيه التنازلَ عن بعضٍ من آرائه التي يطمئن اليها ، وتقبّلَ آراء تبدو له جديدة غريبة .

ويستدعي العلاج الموصوف في هذا الكتاب ، قبل كل شيء ، قَدْراً من الاخلاص في امتحان الذات ، وتبنّي اسلوب في الحياة جديد كلّ الجدّة .

وهذا العلاج ليس نظرية فحسب . فقد أقيم الدليل على أنه قادر على خلق حالة تحتل النرفزةُ فيها مكاناً أصغر فأصغر في حَيَوات الناس الشديدي التوتر ، لتصبح الطمأنينة وراحة الفكر ممتلكات سعيدة ، يتصرف بها الفرد كل يوم .

١ — النرفزة : ما هي وما مفعولها ؟

●

ليست النرفزة مرضاً ، من وجهة النظر الطبية . ولكنها مرتبطة عادة بمرض جسماني، أو بضعف يجنح بالمصاب الى أن يكون عصبيّاً . ومع ذلك فكثيراً ما توجد النرفزة مستقلة عن أي ضعف جسماني، فتُدعى في هذه الحال النرفزة السيكولوجية . وفي بعض الأحوال تلتقي العوامل الفسيولوجية والسيكولوجية معاً وتتفاعل .

وكلنا نعرف أعراض النرفزة . نعرفها بالتجربة لاننا نحن عصبيون ، أو بالمشاهدة والاتصال بالعصبيين من الناس ، فمنها الحياء والخوف والجبن وضعف عامل المبادرة ، وانعدام الحزم والتقرير ، والقلق ، والأرق ، والارتجاف ، وخفقان القلب ، وضيق التنفس، والعرق الزائد ، وجفاف الحلق ، وسوء الهضم الحاد ، والأسهال ، وكثرة التبويل وغيرها .

ان حالات مثل الخوف من الوقوف على المسرح ، والخوف من الامتحان هي أشكال من النرفزة الحادة . ومن المحقق أن للغدّة الدرقيّة علاقة قوية بالنرفزة ، ولكن العلماء مختلفون في مسألة : أيؤدي تضخم هذه الغدة الى النرفزة واصابات الحصر النفسي ، أم أن الانحراف نحو النرفزة والحصر النفسي(١) هو الذي ينتهي بالمرء الى تضخم غدته الدرقية ؟

---

(١) راجع كتابنا الخامس : عدوك الأول : الخوف ص ٢٥ – ٣٤ حيث تجد بحثاً مسهباً في الحصر النفسي .

وقد صار واضحاً أن تضخم الغدة الدرقية يأتي تابعاً لذعر فظيع يصيب الفرد . وهذا ما قامت الحرب شاهداً عليه في الاصابات التي اصطلح الاطباء على تسميتها بعُصاب الحرب War Neurosis، أو صدمة القنبلة Shell - shock .

وقد يشكو بعض العصبيين من الأغماء أو من حالات الارتباك العقلي ، أو من الدّوار . فوراء هذه جميعاً يقوم أبداً خوف غامض من كارثة على وشك الوقوع .

والحق انها قائمة طويلة من المصائب الانسانية . ولما كان المصاب بالنرفزة لا يعاني ضعفاً عضوياً خطيراً وبارزاً للعيان ، كمرض القلب مثلاً ، فانه كثيراً ما لا يحظى بعطف الاقرباء والناس أجمعين . انه يتعثر ويزلّ ... فيكافح ضعفه في مرارة وصرير أسنـان ، وبذلك يزيد توتره العصبي من حيث يظن أنه سيقضي عليه .

وقد انتهت النرفزة الى أن تكون تعبيراً يساءُ استعمالهُ،غامضاً من الوجهة العلمية . ذلك بأن كل انسان يحيا حياةَ المدنيّةِ اليومَ لا يستطيـع الا أن يعترفَ بأنه « عصبيّ » في ناحية من النواحي .

وليس من شك في أن « عُصابَ الحصَر النفسي » تعبير أفضل وأصحّ ، لأنه يؤذن للوهلة الأولى بالعمود الرئيسي الذي تقوم عليه هذه العلة ، — أعني الحصَر النفسي ، والخوف ، والرعب . ثم ان كلمة « عصاب » توحي بفكرة أنـه ليس هناك ضعف فسيولوجي حقيقي في الأعصاب نفسها ، وأن المشكلة سيكولوجية خالصة .

ولكن النرفزة كثيراً ماتعطّل عمل البدن وأعضائه بحيث يصبح من العسير ، الا على المشخص البارع ، التمييزُ مثلاً بـين الاسهال

أو سوء الهضم الناتجين عن اسباب فسيولوجية ، وبين الاسهال او سوء الهضم الناتجين عن أسباب سيكولوجيّة ، ويمكن القول انه اذا اصطنعت أسبابُ العلاج الجسماني ولم تجدِ نفعاً ، كانت الشكوى نتيجة هم حادّ ، او حصرٍ نفسيّ ، أو أزمةٍ عصبيّة .

وكثيراً ما تهز أجسام العصبيين ، وتقل اوزانهم ، وقد تزداد سرعة النبض عندهم أو يصابون بعرق زائد ،فيظنّ للوهلة الأولى أن في الرئتين ضعفاً ، ومع ذلك فقد يكون هذا كله ، في الواقع ، ناتجا عن اكثر من حَصرَ نفسي . ولا حاجة الى التأكيد على ان تاريخ العائلة يساعدنا هنا على الوصول الى تشخيص صحيح بالاضافة طبعاً الى فحص دقيق للرئتين والصدر. والحصر النفسي الحاد من الأعراض الأولى للميلانخوليا . ففي هذه الحال تكون « الأنا » عند الفرد في قلق ، وعدم اطمئنان ، وشعور بالعجز عن النهوض بعبء الحياة . وكثيراً ما يعاني العصبيون شعوراً بالنقص يجعلهم دائمي النقد لأنفسهم ، دائمي النكد وعدم الارتياح ، يفكرون دائماً فيما عملوا ، وما سيعملون ، وفي ما يمكن ان يعترضهم من مصاعب ، أو يقعوا فيه من أخطاء ، وما يقوله عنهم الناس وما سيقولون .

كذلك يحس العصبيّون عادةً أنهم مضطهدون ، مقصودٌ أذاهم ، انهم لا يرغبون في ان يتسابقوا مع غيرهم في الألعاب وألوان الرياضات التي تقوم على اساس التنافس والمزاحمة ، خشية ان يفشلوا فشلاً يرونه غير مغتفر .

ان الرجل العصبي أو المرأة العصبية عاجز عن أن يُظهر البراعة في اي عن الأعمال التي تقتضي صاحبها قدراً عادلاً من الثقة بالنفس.

وكم من موظف عصبي رفض الترقية بما يتبعها من امتيازات مادية لا لشيء ، الا لأنه يحس أنه يزداد « عصبية » كلما صعد الى اعلى في درجات السلم ... !

فاذا اتضح أن العصبي يدفع ثمناً غالياً جداً لعصبيته، أفلا يكون من الخير له ان يبذل أقصى الجهد للتخلص من هذا «الغول» المخيف، فيكسب الطمأنينة والثقة بالنفس في حالتي العمل واللعب ؟

ان هذا ليقتضيه تضحية في الوقت والجهد طبعاً ، وقد يسبب له بعض الألم الذهني ... ولكن عملية خلق المرء لنفسه من جديد ، فسيولوجياً وسيكولوجياً ، هي العملية الأروع ، والأحفل بالثمار. ويكفي أن تذكر المكافأة على هذا الجهاد... أليست جميع الخيرات في هذا العالم المادي من نصيب الواثق بنفسه ، الرابح اجتماعياً ؟

فلنجرّد مجهرنا الفسيولوجي، ومجهرنا السيكولوجي ، ولندرس أسباب هذا الطاعون العصري الفتّاك وأساليب الوقاية منه، وطريق شفائه الى الابد !

محصل ما فات

١ . للنرفزة جمهرة من الاعراض اهمّها : الحياء والخوف . وضعف عامل المبادرة . والارق ، وخفقان القلب، وسوء الهضم ، والاسهال، والعرق الزائد .

٢ . يعاني العصبيّون شعورا بالنقص يجعلهم دائمي النقد لانفسهم — يفكّرون فيما عملوا ، وما يعملون ، وما يقوله عنهم الناس ، وما سيقولون .

٢ ـ الاسباب الفسيولوجية للنرفزة

•

ليس من شك في أن النرفزة سيكولوجية ، في الأعمّ الأغلب ، يعني انها مسألة انفعال . ولكن هناك ، مع ذلك ، عدداً من العوامل الفسيولوجيّة التي تبعث على النرفزة وأعراضها .

هناك طبعاً فرع من النرفزة سويّ وطبيعي . خذ مثلاً الممثلة الشهيرة في الليلة الاولى لتقديم رواية ما . انها اذا لم تشعر بشيء من التوتر ، فوق المألوف والمعتاد ولو بقليل ، كان ذلك في ذاته امراً غريباً .

في مثل هذه الاحوال يكون تنبّه الاعصاب زائداً عما يكون عليه في المناسبات العادية . وما المسؤول عن ذلك الا هـذا المؤثر الخاص الذي يتخذ في عينَيْ الممثلة شكل اغراء يحدوها الى المحافظة على شهرتها الكبيرة في دور جديد .

كذلك الخطيب الشعبيّ : اذا جابَهَ نَظّارةً مؤلفةً من ثلاثة آلاف بشري بشعور في أعصابه لا يزيد على شعور بقرة عجماء تحدّق في باب ، لم ننتظر أن نقع في خطابه على كثير من الحرارة . وكثير من الأيحاء .

ان على العصبيّ ان يذكر ان كثيراً من اعاظم الرجال والنساء يضطرون الى ان يدفعوا ثمن الأعصاب المتوترة عند ما يجبههم مطلب كبير أو غير عادي . وقد يصل هذا الضعف عند بعضهم الى درجة

شاذة ، بحيث يستدعي معالجة جدية .

ولكن ما القول في النرفزة التي لا مبرر لها ، والتي لا تتكافأ بحال من الاحوال مع المؤثر المثير لها ؟ - بكلمة اوضح ، ما القول في المخاوف العصبية التي تُلمّ بالفرد حتى في الاحوال التي لا يكون فيها مضطراً الى الاجتماع بكائن من كان ؟ ما القول في النرفزة التي تعقِل لسانَ الفرد في الوقت الذي يجب ان يكون فيه الفرد في احسن احواله ، اثناء مقابلة يقوم بها طلباً للوظيفة ، او رغبةً في ترقية ، مثلاً ؟

لقد روّى كثيرون وفكّروا في اسباب هذا الحصر النفسي الذي يعتريهم فلم يقعوا على المفتاح .

ان ما يتوجب في هذه الحال ، اجراء فحص دقيق للجسم كله . فمثل هذا الفحص كثيراً ما يكشف عن عوامل جسمانية (فسيولوجية) تثير الجهاز العصبي وتجعله على استعداد للهيجان الذي يتخذ شكل الذعر . ولا تعدو هذه العوامل الفسيولوجية ان تكون واحداً أو اكثر مما يلي :

(١) الاضطراب في الجهاز العصبي بحكم الوراثة حيناً ، وحيناً بسبب ما يطرأ على الفرد من التطور اثناء المراهقة ، او ابّان الفترة التي ينقطع فيها الحيض ، عادةً ، عند النساء . (٢) الاعتلال في الصحة العامة . (٣) التهيّج الناشيء عن المعدة والامعاء . (٤) الاوضاع الخاطئة في الجلوس والوقوف . (٥) التسمم الذي يؤثر في الدم والاعصاب . (٦) فقر الدم الذي يهدد سلامة الأعصاب .

ان كلمة قصيره عن كلٍ من هذه العوامل الفسيولوجية قد تخدم

العصبي . ونبدأ بالنص على اننا يجب ألاّ نعلق اهمية عظمى على عامل الوراثة . فنحن نعرف ان الفرد المتحدر من « سلالة فنّيّة » اقرب الى ان يكون مزوداً بجهاز عصبي اكثر ارهافاً واشد حساسيّة من الفردالمتحدر من عائلة ريفية عاشت حياتها وتعيش الان على الزراعة. وكثيراً ما يجد مثل هذا الفردصعوبة أكبر فيضبط احاسيسه المرهفة ولكن هذا لا يلزم دائماً ، او يصحّ ، بأيّ حال .

والحق ان المسألة ليست مسألة الوراثة الاصليـــة ، والفطرة الموهوبة ، بقدر ما هي مسألة عادات في الضبط تُكْتَسَبُ فيما بعد. وحتى طفل الراعي الجلف قد يلجأ ، في يسر وسهولة ، الى الانفعال البالغ الذروة ، او ينزع الى ان يكون عصبياً جبانا ، لمجرّد انه لم يُعلّم ، في يوم ، تلك العادات التي تؤدي بصاحبهـــا الى ضبط انفعال النفس .

ويُبدي كثير من اصحاب الحس المرهَف ، الى ابعـد الحدود، ضبطاً عصبياً يبعث على الاعجاب . أليس بمجرد اقتناء الآلة الدقيقة الاكثر حساسية ادعى الى ان تكون تبعة العنايه بها اكبر واعظم؟!

ان على العصبيّ ألا يختبىء وراء هذه الذريعة : « لقد كان ابي رجلاً عصبياً ، وكذلك كانت امي » . فاذا كانا هما لم يتعلما كيف يضبطان انفعالاتهما ، فليس هذا سبباً كافياً ، في اي حال ، لأن لا تتعلم انت كيف تضبط نفسك .

وعندما يكون الجسم ضعيفاً ، من ناحية عامة ، يكون الفرد اميل الى ان يقع ضحية النرفزة . « كلما ازداد ضعف الجسم، اشتد سلطانه علينا » ــ هكذا قال الفيلسوف القديم سنكا Seneca .

والحق ان هـذه الحقيقة مشاهدة في الذين يعانون الضعف العصبي ، والهستريا. أما الرياضيون الاقوياء، والمحبون للترحال والتجوال فنادراً ما يشكون من النرفزة . ان أعصابهم أصحّ وأقوى من أن يلمّ بها الاضطراب والخوف .

وقد يكون العامل الثالث سبباً في نشوء اسوأ حالات النرفزة . خذ مثلاً ذلك التاجر الذي كان عصبياً الى حد أن امرأته أصبحت مضطرة الى أن تصحبه حيثما ذهب . كان اذا قصد الى مسرح من مسارح التمثيل ينزع الى أن يولّي الادبار عقب انتهاء الفصل الاول . ولكن الفحص اظهر أن معدته شديدة الحموضة ، وان امعاءه في حال ارتباك شديد على الرغم من استعماله ألوان المسهلات طوال سنوات عديدة . وما كاد يخضع للنظام القاسي في الطعام والتغذية « رجيم » الذي فرضه عليه الطبيب المداوي ، حتى استعادت أعصابه حالتها السّويّة ، الطبيعية .

والاوضاع الجسمانية الخاصة قد تكون سبباً في النرفزة ، بما تحدثه من الانحراف في العمود الفقريّ ،هذا الانحراف الذي يورث ضغطاً على الاعصاب يجعلها مهتاجة ، ثائرة . وقد ينشأ تأثير هـذه الاوضاع الجسمانية على الأعصاب نتيجةً لما تُحدثه من انحراف أو هبوط في بعض الأعضاء الأساسية من مثل المعدة ، أو الامعاء ، أو الكليتين ، وفي الرحم عند النساء . ذلك بأن هـذا الانحراف أو الهبوط عن المركز السويّ يُحدث ألماً يُثقل كاهل الأعصاب . ومن هنا التهيج والنرفزة .

فاذا جئنا الى العامل الخامس وجـدنا ان بعض الحوامض

(كالحامض البولي وغيره) تتراكم احياناً في الجسم بشكل كثيف بحيث يتعذر على الاعضاء المعنيّة بابعادها ان تقوم بواجبها في الوقت المناسب . وهكذا يصبح الدم مُشْبَعاً بهـــذا القدر الزائد من السموم ، التي تعود بدورها فتتخزّن في الانسجة . فاذا كان الاختزان في الأنسجة العصبية انتهت هذه الى التهيج والتفسخ ، وبذلك تبدأ النرفزة .

اما الذي يعاني فقر الدم فلا يعرف معنى الاستمتاع بالأعصاب السليمة . ان فقر الدم معناه ، قبـل كل شيء ضياع لحيوية الجهاز العصبيّ . ومن هنا يكون المريض بهذا الداء خاملاً ابداً ، خائفـاً ابداً ، فاقداً لعامل المبادرة وللاطمئنان . وتمكن معالجةُ مثل هذا الشخص ، في الحال التي تكون فيهـا النرفزة ناشئة من مجرّد فقر الدم ، عن طريق زيادة عدد الكريّات الحمراء في الدم .

ان نصائح اكثر ايجابية ، واكثر دقة ، سوف تُعطى للقارىء في الفصول التالية . كل مـا على العصبيين أن يفعلوه الآن هو ان يكتشفوا أي هذه العوامل هو المسؤول عن حـالهم التي يشكون منها ، فمعرفة الأسباب هي الخطوة الاولى في معرفـة الطرائق الى معالجتها والتخلص منها .

محصل ما فات

١ . من النرفزة ما هو طبيعيّ لا يدعو الى القلق .
٢ . في حال النرفزة غير الطبيعية ينبغي اجراء فحص دقيق للجسم كله ، لاكتشاف العوامل الفسيولوجية التي تعمل على خلق الحال الشاذة .
٣ . « كلما ازداد ضعف الجسم ، اشتد سلطانُه علينا . »

٣ – الاسباب العقلية والانفعالية للنرفزة

ان الأسباب السيكولوجية للنرفزة كثيرة أهمها :

(١) الاجهاد العقلي . (٢) الشعور بالنقص بما يتبعه من خوف السخرية او النقد . (٣) فحص النفس فحصاً مبالغاً فيـــه حتى المرض ، وتأنيب النفس ، والشعور بالاجرام . (٤) رتابـة العمل وترديده الآلي . (٥) الحاجة الى فلسفة في الحياة ، هادئة .

وأحب أن أبدأ بالنص على انني أشك في ان ايما حالة من حالات النرفزة ترجع الى مجرد الاجهاد في العمل . فليس العمل الشاق هو الذي يقلل من فعالية استجابة الجهاز العصبي لمطالب الحياة ، لان الطبيعة تفرض علينا التوقف عن بذل الجهد في الدقيقة التي نوزح فيها تحت عبء العمل المثقل ، فنرتاح ونستجم ، الا في حالة واحدة ، هي التي نكون فيها مصابين بانحراف عُصَابي neurotic يقوم على امل مغالى فيه ، بحيث نجد انفسنا نمد في آجال العمل مداً سخيفاً لا طائل تحته .

ولكننا في هذه الإيام نعنى كثيراً بما قد ندعوه « الهيبة » الشخصية ، أو النفوذ الادبي للفرد . ومن هنا نجد كثيراً من الناس يحاولون ان يحققوا المستحيل ، ابتغاء الشهرة ، أو المال ، او التفوق والامتياز ، وبذلك يُحَمِّلُ الدماغُ فوق طاقته الطبيعية .

طبعاً ان العمل الجاهد نافع للدماغ ، فانما خلق الدماغ لكي يعمل ، فهو ينمو ويتطور ويقوى بالاستعمال ، في حين انه ينحط ويفسد بالاعمال . ولا تشيع النرفزة عادةً بين الذين يقومون باشغال شاقة الا لسبب رئيسي واحد ، هو أن طريقتهم في العمل خاطئة .

انهم يبذلون جهداً اكثر من الضروري في عملهم ، وهذا الاجهاد العقلي هو الذي « يُدمي » الجهاز العصبي ، فهو بعدُ ضحية التهيج ، والحدّة ، ، وسرعة الانفعال ، والكراهية للمجتمع البشري ، وهكذا . وواضح أن دواء هذه الحال ليس في ترك العمل واطراحه ، بقدر ما هو في التخفيف من حدّة الجهد المبذول عند القيام به .

والشعور بالنقص سبب من اسباب النرفزة ، فاذا شعر امرؤ بأنه دون غيره في العلم والثقافة ، أو في المكانة الاجتماعية ، او في امور المظهر واللباس ، أدّى به هذا الشعور الى عدم الارتياح . ومن هنا تراه يحاول ، في اجهاد كثير ، ان يظهر بأحسن مما هو عليه فعلاً ، فيزيد في حَرَج المسألة وتعقدها من حيث اراد معالجتها والتخلص منها .

عندما يكون المرء غير واثق من نفسه ، ينزع عادةً الى ان يخاف السخرية والنقد ، واذ كان ذلك يجرح كبرياءه الذاتية ، تجده يأخذ في اختراع انواع الحيل العُصابيّة بسبيل اتقاء ايما نقد غير منتظر ، وغير مرغوب فيه ، حفاظاً على هذه الكبرياء ان تُخدَش أو تُكْلَم .

والانطوائيون على انفسهم يذهبون عادةً ضحية فحص النفس فحصاً مبالغاً فيه ، حتى المرض . انهم ينفقون طاقتهم الكبرى في

التأمل في أحاسيسهم الباطنيّة. على خلاف المنبسطين من الناس ، أو العمليين ، الذين يوجهون طاقاتهم الكبرى نحو الاشواق الخارجيّة . ان فتح حسابٍ مع النفس بين الفينة والفينة شيء صالح . ولكن عندما يعدو هـــذا الحساب طوره ليصبح عادةً يومية لا تنقطع ، يعني ليصبح مرضاً ، فليس يعود على صاحبه الا بأوخم العواقب بما يؤكد على مواطن الضعف فيه ، وبمـا يخلق عنده من الشعور بعدم الجدارة والكفاءة ، هذا الشعور الخطِر على طمأنينته الاجتماعية .

كذلك الذين يتوجب عليهم أن يعملوا اعمالاً ميكانيكية غـير ممتعة ، أو يقوموا بوظائف رتيبة طوال النهار ، هم عرضة لمخـــاطر النرفزة . وبعض السبب في ذلـك يرجع الى أنهم لا يستعملون الا جزءاً يسيراً من الجهاز العصبي ، بحيث يُجهد هذا الجزء وتنفد قواه ، في حين انـ طاقات الجهاز العصبي الباقيـة تكون بعيدة عن ان تستخدم استخداماً صحيحاً .

وينزع امثال هؤلاء الى أن يفزعوا الى دفء الملاهي المثيرة ، عند انقضاء العمل ، آخر النهار من كل يوم . وبذلك تتراوح حياتهم بين العمل الرتيب المضني ، والملذات الرخيصة التي يقبلون عليها اقبالا غير حكيم ، فيضطرب التوازن بين اجزاء الجهـــاز العصبي المختلفة اضطراباً جديداً .

ان اكثر العصبيين من الناس ليست لهم فلسفة في الحياة البتّة. فهم لذلك مُتَدافَعُون ، خاضعون لتأثير كل مـــا يقرأون او يسمعون . ومن هنا تعوزهم الحرارة وينقصهم الاخلاص ، والتعلق الوثيق بالمبادىء الأساسية . فاذا ما تحداهم انسان ، أو سألهم رأيهم

في أمرٍ مـا ، لم يستطيعوا أن يجيبوا الا أجوبة ضعيفة ، سقيمة ، عصبيّة .

ان في مقدور كلٍ منا أن يكوّن لنفسه فلسفة حياة . والقوم العصبيون بخاصة ، يجب أن يبـذلوا بعض الجهد ، بسبيل فهم معنى الحياة، وما الذي ينتظره المجتمع من أفراده . ويمكن لأكثر الناس عصبية أن يكتسبوا الشجاعة الاجتماعية الحق اذا دفعوا الثمن المعقول ليعيشوا يومياً الحياة الشجاعة . أما كيف يكون ذلك ، فهو مـا سنوضحه بعد .

محصل ما فات

١ . لا تُحَمِّل عقلك ما لا طاقة له به . فالاجهاد العقلي هو الذي يدمي الجهاز العصبي .

٢ . كن واثقاً من نفسك ، واتخذ لنفسك فلسفة حياة خاصّة .

٤ ـ لنبحث عن العوامل السيكولوجية

●

ان خير ما يستطيع العصبي ان يفعله هو ان يدرس نفسه ويحللها. وقد لا يقود تحليل النفس الى بعيد، ولكنه بداءة طيبة على كل حال.

وقد ننزع بحكم كبريائنا الذاتية الى ان نلقي اللوم في الحَصَر النفسي، والجبن، والاستيحاش الذي نعاني، على ان كل شيء الا ضعفنا الشخصي واحاسيسنا اللااجتماعية. ولكن اذا جهد العصبي في ان يجيب باخلاص وأمانة على الاسئلة التالية، فقد يفيده ذلك بصراً يساعده على تعيين الناحية التي يقع فيها قصوره تماماً. ولعله بعد يكون قادراً على ان يحشد من الشجاعة والحس الاجتماعي الصحيح ما يكفي لتلافي ذلك القصور.

● هل أخاف رأي الآخرين فيّ؟

● هل ارغب رغبة ملحة في أن ألمع في كل مناسبة؟

● هل اقوم بالعمل بصورة موضوعية، يعني من اجل العمل نفسه ولقيمته، ام اقوم به بسبيل أن أنال الاطراء عليه؟

● هل يثيرني النقد، او التعليق على ما اقوم به من اعمال تعليقاً عادلا، وان يكن في غير صالحي؟

● هل اسمح لنواحي ضعفي الخلقية (كالخداع، والعادة السرية، والكراهة للناس مثلاً) بأن تجعلني لا احس بالارتياح في حضرة الآخرين؟

● هل اخشى ان تجبهني تبعة جديدة لم اكن اتوقعها؟

● هل للنرفزة التي اعانيها صلة بخجلي من عاهة جسدية، او

من الجنس الآخر ؟

● هل في حياتي المِهْنية ما قد يحمل على النرفزة ؟

● هل انزع الى ان اكبت حياتي الانفعالية باكثر مما يجب ؟

● هل يولِّد هذا توتراً عصبياً في نفسي بسببٍ من الانفعالات التي لا تجد مُنصَرَفاً او مُتَنَفَّساً .

● هل انزع الى ان اصبح عصبياً عندما تُبحث موضوعات معينة؟ فاذا كان ذلك، فما هي هذه الموضوعات ؟ وما سبب شعوري بالنرفزة ازاءها ؟

● اي المواقف او أي الاشخاص يثيرون فيّ خوفي او عصبيتي أيْسَرَ ما يكون ؟

● ما هي استجابتي الانفعاليـة عند رؤية الغرباء ؟ الاطفال ؟ الشباب ؟ والكهول ؟

● الى اي حدٍ استطاع فشلي السابق في الحياة البيتية او في التجارة ، او في الحيـاة الزوجية ، ان يجعلني « عصبياً » خائفاً من امكان الوقوع في فشل جديد من النوع نفسه ؟

● هل من المحتمل ان اكون اصطنعُ عصبيتي لأغراض سرية، لا اعترف بها ابداً؟ (من مثل تجنب المجتمع، واتقاء النقد، وغيرهما؟)

● هل اصبح عصبياً بصورة خاصة عندما يكون عليّ ان اؤدي امتحانا حقيقياً لكفاءتي ؟

● هل ادرك ان جميع العوامل السابقة ، تقريباً ، هي حمـل ثقيل ورثته من حياة الطفولة :

قد تبدو هذه الاسئلة مزعجة . وقد يميل العصبي الى تجاهل مثل

هذا التحدّي الموضوعي . فاذا كان ذلك ، أخذت الالام العصبية سبيلهـــا ، قوية أيّدة ، كالسابق . اما اذا أخلص العزم ، وفرغ لاكتشاف العوامل المسؤولة عن نرفزته ، فقد وَجَدَ نفسه على الطريق التي لا بد ان توصله آخر المطاف ، مهما بَعدُ ، الى الغاية .

ثم ان العصبي قد يميل الى ان يغالط نفسه ، فيزعم انه لا يستطيع ان يُجيد العمل ما دام الآخرون ينظرون اليه ، وهو زعم يخفي وراءه النقطة الرئيسية في المسألة — لِمَ لا يستطيع ان يُحسِنَ العمل في حضرة الآخرين ؟ لعل الجواب الصحيح انه يخاف النقد السلبي غير المرغوب فيه لطريقته في العمل ، أو لعله على اشد الرغبة في ان يحظى باعظم الأطراء ، فهو متوتر ، ومن هنا يسقط دون غايته من الاحسان.

ان الفرد الذي يعمل ، بطريقة موضوعيّة ، بسبيل تحقيق واجب ذي قيمة بالنسبة الى الصالح العام ، لن يشكو من ازعاج الاعصاب سواء أكان يُراقَبُ ابان عمله ، أم كان يعمل متوحداً فريداً .

وبعد الاجابة المخلصة ، جهد الامكان ، على اكثر هذه الاسئلة ، ننتقل الى المرحلة الثانية ، وهي التمثيل الواعي لهذه الدروس التي تلقّاها المرء فيما يتعلق بنفسه . يجب ان يُزال القناع عن المواربَة الباطنية ، والمخاوف الباطنية ، والجبن الباطني ، لتصبح شيئاً يدركه المصاب ، فيعمل بعدُ على علاجه معالجةً واعية .

محصل ما فات

١ • اعرف نفسك .

٢ • اذا فرغت لاكتشاف العوامل المسؤولة عن نرفزتك ، بامانة واخلاص ، وجدت نفسك على الطريق التي لا بدّ ان توصلك الى الغاية .

نواه واوامر المعصبين !

١ . لا تعتقد ان بامكانك ان تعـالج النرفزة بمجرد قراءة النصائح الطيّبة .

اعمل كأنك شجاع فعلا ، تصبح شجاعاً .

٢ . لا تلم اعصابك المضطربة القلقة .

ابحث عن سبب اضطرابها ، وتعلم كيف تجعلها هادئة ثابتة .

٣ . لا تترك قواك الحيوية تأخذ سبيلها الى الضعف .

حافظ على مستواك البدني العام .

٤ . لا تخف على « الأنا » الغالية التي فيك ، كثيرا .

رحب بالنقد وافد منه .

٥ . لا تنظر الى كلّ موقف عسير من خلال منظار مخاوفك الطفلية

انظر الى الموقف ، كما هو فعلاً ، من خـلال التبصّر الواضح الجدير بالرجل النامي .

٦ . لا تحاول أن توفّر على نفسك متاعب النرفزة بالاعتزال والتوحّد

احصل على الاطمئنان الاجتماعي بأن تنمّي فيك ما يسمي «العقلية الاجتماعية » او « الاتجاه الاجتماعي » .

٧ . لا تكن مجرد « حزمة » من الاعصاب .

احزم اعصابك وارم بها من الشباك . وادخل في نفسك الاعتقاد انه لم تبق لك اعصاب .

٨ . لا تسمح للمخاوف اللاشعورية ان تجعلك عصبياً .

اخضع مخاوفك للعقل الواعي . ان باستطاعتك ان تواجه سبعة مخاوف مميتة ، في وضح النهار ، بافضل مما تواجه خوفاً واحداً في الظلام .

٥ . النرفزة ــ استراتيجية التفلت والانسلال

•

يعترف كثير من صرعى النرفزة بانهم هم أنفسهم في حيرة من أمر نرفزتهم . فهم يقولون انهم لا يعرفون السبب فيما يصيبهم من رعب واضطراب ، وأنه ليس لهم من همّ الا ان يعرفوا ، وسرّ هذه الحال العجيبة أن جزءاً من كيانهم السيكولوجي لا يرغب في أن يعرف السبب .

ونحسب أن القارىء من الالمام بعلم السيكولوجيا بحيث يعرف أن جانباً كبيراً من احساسنا وتفكيرنا يعدو حدود العقل الواعي، ليستكنّ في اودية العقل الباطن السحيقة . وقد يعرف القارىء كذلك اننا نكبت ابداً في العقل الباطن كل ما يتعلق بأنفسنا من الحقائق التي نرغب في نسيانها او انكارها . وتتمثل هذه الحقائق عادةً في كل ما يجرح احترامنا الذاتي أو يضع من قيمتنا الشخصية في نظر انفسنا ، والآن فليس احد يرغب في ان يعترف بانه لا اجتماعي، او بأنه عدوٌ للاجتماع ، الا اذا كان مجرماً ، مصوّباً مسدسه في وجه الانسانية ، او معتوهاً ينتفخ زاعماً انه كل شيء ، وان الناس جميعاً لا يعدلون في ميزان الزمان ذبابة واحدة .

ولكن في مقدور السيكولوجي ان يقيم الدليل الذي لا يتهم على ان كل فرد عصبي هو لا اجتماعي ، وذلك ما يُنتظر ان تنكره كثرة العصبيين المطلقة ، أشدّ الانكار .

سيقولون انهم راغبون ابداً في ان يكونوا اجتماعيين ، وان يختلطوا بالناس ، ولكن « نرفزتهم » هي وحدها التي تحول بينهم وبين التحقق بهذه الرغبة . وقد يقولون انهم يأخذون فعلاً بنصيب من الحياة الاجتماعية ، ولكنهم يعترفون بان ذلك يلحق بهم أذى كثيراً بسببٍ من احمرار وجههم، او تحدّرهم النفسي، او خوفهم، او حديثهم المتردد المتعثر .

ويعرف السيكولوجيان وراء هذا كله انانية قاسية، واستدارة على النفس لم تتعلم بعدُ فن الانس بالآخرين ، والقبول الحق للمسؤولية الاجتماعية . ويمكن توضيح ذلك بأن نعتبر بعضاً من الحالات الواقعية التي عالجتها بنفسي . ولنبدأ بمثل او مثلين على الاطفال العصبيين ، لانه في الطفولة عادة توضع الانسس للنرفزة التي ترافق الانسان حتى القبر .

هي طفلة في الثامنة ، يشكو ابوها من انها لا تحاول ان تنهض لوحدها بأي عمل، في نطاق طاقتها ، سواء في البيت او في المدرسة. فاذا اعترضتها قاعدة جديدة في الحساب، مثلاً ، الفت نفسها في حال من الاضطراب يحمل على الشفقة والرثاء ، بحيث يجد المدرس نفسه مضطراً الى ان يهرع لمساعدتها ، ويمنحها انتباهاً شخصياً خاصاً .

ولم تكن الطفلة لتدرك ان هذا كان المعنى الحقيقي لنرفزتها: ان ترى جميع مسائلها تُحل بمساعدة شخص اكبر منها « وان تتجنب حلها بنفسها . وليس من شك في ان هذه الحال من النرفزة لم تكن نتيجة لخطةٍ موضوعة واعية . ولكنها كانت نتيجة لنشاط سري من جانب العقل الباطن. ومن ذلك الحين أصبحت تنقذ احترامها الذاتي بقولها:

« لولا نرفزتي لكنت قادرة على ان احل هذه المسائل » . فهي تنحي باللائمة على النرفزة بدلا من ان تنحي باللائمة على ضعف عامل المبادرة عندها ، أو على جبنها . ولقد كان ضرورياً ان توضح هـذه الحيلة للطفلة ، ولوالديها .

والواقع أن الوالدين همـا الحقيقان باللوم ، لان الطفلة بدأت تصطنع هذه الاستراتيجية منذ سنيها الاولى . كانت كلما وصلت في مهمة الباس دميتها الى مرحلة صعبة بعض الشيء اضطربت واهتاجت فتهرع اليها أمها وتقوم عنها بالمهمة استرضاء لها . في حين أن المعالجة الصحيحة كانت تقضي بأن تؤكد الام عـلى الطفلة أن تلاحظ كل خطوة في العمل لترى كيف تكون ، ولتتمرن على العمل خطوةً خطوة .

اننا نستطيع أن نفهم « نرفزة » الكثيرين من الاطفـال اذا ذكرنا أنها وسيلة يرجو بها الطفل أن يلفت النظر ويحظى بالانتباه .

تدبّر مثلاً هذه التشنجات والارتعاشات العصبية في الحواجب والجفون وزوايا الفم . أما الطفل فيقول لك : « انها تقع من نفسها ، ولست أقدر على وقفها . » ذلك بأنه يجهل كل الجهل أن هـذه التشنجات والارتعـاشات ليست الا وسيلة العقل الباطن الخاصة لاسترعاء انتباه الابوين ، والمدرّسين ، والاطفال الآخرين .

صحيح أن هذا الانتباه غير مرغوب فيه دائمـاً . ولكن ذلك لا يهم العقل الباطن للطفل ، الا قليلاً . انما يبلغ العقل الباطن غايته عندما تنجح الحيلة في جعل الطفل يتميّز من الآخرين بما يلفت اليه الانظار .

انها حيلة عصابية ، طبعاً . وأنا أنصح هنا أن يعلن الطفل بحقيقة الباعث الخفي الذي يلعب تلك اللعبة . و من ثم يفهم أن هناك طرائق لاكتساب الشهرة الصحيحة خيراً وابقى من مسخ الوجوه : لنذكر له مثلا التفوق على الاقران في الدراسة او الرياضة البدنية .

وقد يكون من العجيب أن انص على انني اعرف رجالاً سلخوا سبعين عاماً وهم يغمزون باعينهم بين الفينة والفينة غمزاً سريعاً ، ناسين أن هذه العادة نشأت اول ما نشأت في عهد الطفولة كوسيلة لاسترعاء الانتباه .

كذلك فالنرفزة الناشئة عن خوفنا من أن يفضل أحد على ذواتنا كثيراً ما ترجع الى الطفولة .

ويضرب الدكتور أدلر المثل على ذلك رجلا اثبت التحليل النفساني أن اقدم ما يذكره من دنيا طفولته خروج أمه به يوما ، مع أخيه ، الى السوق .

وهطل المطر تسكابا ، فهرعت الام بطفليها الى حيث تتقي واياهما الماء . وأذهلتها رغبتها في الاسراع ، فحملت بيديها اكبر الطفلين ، وعمره اربع سنين . وفجأة ادركت خطأها ، وانه كان عليها أن تساعد صغيرها البالغ سنتين من العمر فحسب ، فأنزلت ابن الاربع ليمشي ، وحملت ذا السنتين ، المنتفض كالدجاجة .

تركت هذه الحادثة ، طبعاً ، اثراً عميقاً في عقله . والا فكيف جاز ان تكون أولى ذكرياته عن عهد الطفولة كله .

يجب ان يكون قد استنتج من هذه الحادثة : « أن أخاه الصغير مفضل عليه » ...

وليس هذا فحسب . لقـــد فاته أن يدرك أن صغار الاطفال يحتاجون الى رعاية اكبر من تلك التي يحتاجها الاطفال الكبار . فتعاظمهُ الامرُ ، حتى لقد انتهى هذا الاستنتاج الى ان يكون أساساً لتفكيره كله . فهو اذا اتصل بعدُ بالمجتمع البشري ، كان الخوف الطفلي من ان يفضّل احد عليه اول شيء يحسه ، ويحسه حتى الاعماق . فلا عجب اذا تحاشى كل لون من الوان الحياة الاجتماعية، من خشية ان يعاني احترامُه الذاتي الصدمةَ نفسها التي عرفها طفلاً .

ونحن نعرف حالات كثيرة تكون فيها النرفزة في الحياة الاجتماعية راجعة الى جهد عنيف بسبيل الامتياز على الآخرين. ومعنى ذلك ان ايما شيء ، في ميدان العمل او ميدان اللعب ، انما يقوم به صاحبه باجهاد مغالى فيه رغبةً منه في ان يحظى بقصب السبق من دون الاقران . انه يقول في نفسه : « يجب ان اكون المجلّي ! يجب ان اكسب موافقة الجميع واطراء الجميع ! يجب ان اكون فوق كل انتقاد!» وكيف يمكن للاعصاب ان تكون هادئة في مثل هذا الجو من الاجهاد؟

اعرف رجلاً يصيب الاحمرار وجهه لايما شيء، الا في حالة واحدة وهنا العجيبة ، هي محاضرة الناس من على منبر الخطابة ! . هناك يشيع الاطمئنان في نفسه ، فيزايل الاحمرارُ وجهه ، ويجيب على اصعب الاسئلة التي قد توجه اليه ... انه يكون اسعد الناس طوال ساعة المحاضرة .

ولكنه اذا اتفق ان كان ، في يوم، عريفاً لحفلة ، وكان المحاضر رجلاً غيره ، استشعر القلق والنرفزة ، وهو في كرسيّه . ومنطق الاشياء يقتضي ان يكون الامر بالعكس – يعني ارتياحه حينما لا

يكلف بأكثر من ملء الكرسي ، وتوتره العصبي عندما يؤخذ بالقاء محاضرة او خطاب .

لقد اقتضاني الامر تحليلا متطاولا . ولكني اهتديت آخر الامر الى المفتاح . ان نرفزته عندما يكون صاحب الكرسي انما ترجع الى انه ما كان يستسيغ ان يلعب دوراً ثانوياً . اما الارتياح الذي يشيع في نفسه يوم يكون هو المحاضر فمردّة الى ما يحسه من سعادة ، ما دام النجم الاول الذي لا يكسف من نوره شيء . ان طاقاته جميعاً لتجد تعبيراً فعّالا في مثل هـذه المواقف التي ترضي غروره ، في حين ان عقله الباطن ينزع به ، حين يكون النجم غيره ، الى الامتعاض من هذا الكسوف الذي اصابه ، فتأخذه نرفزة لا يمكن تفسيرها الا بطريقة واحدة : « انا لا احفل بهذا الدور الثانوي على الاطلاق ، انا مغيظ لتفاهته المتناهية . »

اما الاحمرار الدموي الذي لا يأخـذ سبيله الى وجهه الا وهو بمجرد صاحب كرسي (عريف) ، والا عندما يكون في موقف يضطر معه الى اصطناع دور ثانوي ، فيفسّر ايضاً بطريقة واحـدة . انه يقول في ذات نفسه : « سوف اجعل نفسي محط الانظار ، حتى في مثل هذه الحال ! » ومن ثم تشيع الحمرة في وجهه ، رجاة ان يكون في هذا الاحمرار المشبوه ما يلفت اليه النظارة .

وانا اعرف ان هذا الكلام سيكون محل اعتراض شديد من المصابين باحمرار الوجه المزمن . انهم سينكرون ان يكون احمرار وجوههم لاسترعاء الالتفات... وقد يناقشون قائلين : «ان استرعاء الالتفات هو آخر ما نريد . الحق أننا نفضل ان تبتلعنا الارض ،

على ان يلتفت الينا الناس . »

وليس من ريب عندي من أن هذا الكلام نوع من خداع الذات . فالمصاب باحمرار الوجه لا يستطيع ان ينكر ان الاحمرار يميز المصاب عن بقية الناس الذين لا يعانون العلة نفسها . انه يجلب لصاحبه الانتباه . صحيح ان الجزء الواعي المنطقي من عقل المصاب باحمرار الوجه المزمن لا يرغب في ان يكون محل انتباه بعد ان يصبح الاحمرار واضحاً. ولكن ماالذي اثار الاحمرار، للوهلة الاولى؟

والواقع ان الاحمرار ، عادةً ، من عمل العقل الباطن ، ذلك الجزء البدائي الطفلي فينا الذي يريد ، بأيّ ثمن ، أن يكون ملحوظاً . فاذا استطاعت تلك الرغبة ان تسيطر على الشخصية لم تتردد النفس الغَرَزية البدائية او العقل الباطن ، عن ان تصطنع الاعصاب التي تسيطر على الاوعية الدموية ، لاغراضها ، وعندئذ يأخذ فيضٌ من الدم سبيلَه الى الوجنتين ، وتعلن الحمرة عن نفسها ، اعلانا صارخاً يعجز أي عمل من اعمال الارادة عن وقفه ، بأي حال .

ولكن لمَ يصبح بعضنا عصبيين عند ما يرغبون في ان يشاركوا في مناقشة عامّة ، او في مسرحية ، او عند ما يتوقع الناس ان يسمعوا اليهم في مقطوعة من غناء ، او معزوفة من موسيقى ؟

هذه النرفزة هي في العادة دفاع ضد نقدٍ ممكن الوقوع . وقد نحسّه حاداً الى درجة نعجز معها عن الاداء اطلاقاً . وعندها نسلّح انفسنا التي تعوزها الشجاعة بمثل هذه الذريعة : « كان باستطاعتي ان اتكلم احسنَ الكلام ، او ان اغنّي احسنَ الغناء ، ولكني

كنت في غاية النرفزة ، كما ترى ...»

وهنا يمكن ان تفسّر النرفزة كوسيلة يبتغيها العصبيّ لغرض الهرب من اختبار قد يكشف عن حقيقة مقدرته .

كذلك في الاحوال التي نحشد فيها مقداراً من الشجاعة كافياً لان نضع انفسنا موضع الاختبار ، ثم تأخذنا النرفزة ابان قيامنا بالعمل ، فقد يكون ذلك لاننا نرغب في ان نغطّي ضعفنا بمثل هذا العذر : «كان ممكناً ان انجح اكثر مما فعلت لو لم اكن على مثل هذه الحال العصبيّة ... »

وقد سبقت مني الاشارة الى ان شهيرات الممثلات ، وبخاصة في اليوم الاول للتمثيل ، يكنّ في حال من التوتر والنرفزة شديدة . انهنّ يشعرن ، غير شك ، ان ههنا اختباراً جديداً يجب ان يجتزنه ، ان اردن المحافظة على شهرتهن العريضة . حتى اذا شاب اداءهن بعض القصور قالت احداهن في نفسها ، او لغيرها – بعد انتهاء التمثيل – ان مرد ذلك القصور الى ما شعرتْ به من نرفزة .

والحق ان النرفزة انما اصطُنعت منذ البدء ، بل وقبل البدء لتكون عذراً يستر العجز في حال الاخفاق الجزئي الذي قد تمنى به الممثلة الشهيرة .

وتفسير آخر لهذا النوع من النرفزة التي يُحسها اهل التمثيل ونظراؤهم . هو رغبة هؤلاء الملحة ، المبالغ فيها ، في ان يُحدثوا في نفوس النظارة اثراً بعيداً . فاذا كان هذا التضخم في قيمة المرء الذاتية هو الذي يسعى بسبيله الممثل ، عن طريق اثارة الاستحسان والتصفيق ، فلا عجب بعد اذا ما اضطربَ اولَ التمثيل . ذلك بأنه

يحس ان اثمن ما يملك — وهو قيمته الذاتية — عرضة للخطر .

وخير ما نعالج به هـــذه الحال إن نستعيض عن الرغبة في اكتساب الاعجاب والتصفيق بواجبنا الموضوعي في ان نقوم بدورنا قياماً فنياً ابتغاء ان نسعد النظارة ، ونمتعهم ، ونبهجهم ، ونوحي اليهم بألف فكرة وفكرة . فلو قد فعلنا ، لزايلنا الخوف ، وانتهينا الى ان نملك اعصابنا ونحن على خشبة المسرح .

بقيت هناك بعض وجوه من هذه الاستراتيجية المخيفة ، جديرة بأن يشار اليها . فكثير من العصبيين يؤكدون اقوى ما يكون التأكيد أنهم يتوقون الى ان يذهبوا الى النوادي العامة ، وان يرقصوا وان يختلطوا بالناس ، ولكنهم لا يستطيعون ذلك بسبب من نرفزتهم .

ان تحليلا دقيقاً لدوافع هؤلاء الناس الحقيقية ليكشف عادة عن انهم ، وان تكن عندهم احيانا الرغبة الواعية في ان يشاركوا في النشاط الاجتماعي ، لا يرغبون حقيقة في ان يقوموا بشيء من ذلك . فالسعادة لا تحالفهم حقا الا عندما ينقطعون عن المجموع ، ليخلوا الى «الانا» التي فيهم . ذلك بأنهم يكونون في البيت ، وفي البيت فقط ، في نجوة من النقد ، ومن القيام بالمهام الاجتماعية التي تقتضي المرء جهداً حقيقياً ، واحيانا بعض التضحية في الوقت والمال . وهل ينسجم شيء مع هذه الحال بأفضل مما ينسجم عصاب النرفزة ؟ وهل من ذريعة أفضل من هذه تقدم لهؤلاء النفر عذراً معقولا لسياستهم في الاعتزال ؟

ولكن النرفزة انما جعلت لتخدع المصاب وحده ! فكم من امرأة

احتجت بأنها «منرفزة» في الوقت الذي كان يتوجب عليها فيه ان تواجه مهمة المشاركة في تمريض نسيب لها عجوز. ان فحصاً فسيولوجياً قد يكشف عن انه لم يكن لنرفزتها اي مبرر ، مهما كان .

وكثيرون هم اولئك الذين اضاعوا فرصاً رائعة للترقية بواسطة ذريعة من مثل « اعصابي لا تسمح لي ! » والحق ان العقل الباطن هو الذي يثير في الجسم هذه الرعدة ، وهذا الاضطراب في الركبتين لغرض واحدٍ ليس غير ، هو ان يُظهر لمن يراقبون المرشح للترقية ، وقد يكونون نقاداً ، انهم يجب الا ينتظروا منه تشميراً عن الساعد ، او تشميراً عن الساقين ، ليخوض في نطاق اوسع من ذلك الذي اعتاده لسنوات وسنوات .

ان نرفزته تقصد الى اعطائه «بطاقة شرف» الى وظيفة متواضعة ، ذاتِ مهادٍ من حرير . وبذلك يستطيع ان يتهرب ، دونما كبير غضاضة ، من المهام والتبعات الاجتماعية ، الاكثر صعوبة .

محصل ما فات

١ . كل فرد عصبي هو كائن اجتماعي .
٢ . يتخذ الاطفال النرفزة وسيلة للفت الانظار اليهم .
٣ . ترجع النرفزة في الحياة الاجتماعيـة الى جهدٍ عنيف بسبيل الامتياز على الآخرين .
٤ . وقد تكون دفاعاً ضد نقدٍ ممكن الوقوع .
٥ . كثيرون يصطنعون النرفزة منذ البدء ، بل قبل البدء ، عذرا يبرر العجز في حال الاخفاق ...

٦ . العامل الجنسي في النرفزة

●

ليس من شك في ان جزءاً عظيما من النرفزة الشائعة في حياتنا العصرية مردّه الى فهمنا السيء لمشكلة العلاقة الجنسية .

ان سوء التصرف الجنسي جدير بأن يحدثَ في الانسان عقدة اجرام ، او عقدة اثم . ذلك بأن الآثم يحسّ انه قد خرج على القانون الاخلاقي العام ، وانه لا يصطنع طاقاته الجنسية الاصطناعَ السليم السويّ ، ولكنه يستثمر هذه الطاقات ابتغاء لذته الخاصة التي لا تشبع . ومن هنا يدخل في روعِهِ انه دون غيره خلقياً ، لينتهي به الامر الى النرفزة في حال اجتماعه بالآخرين . وطبيعي ان الدواء الذي يوصف لمن يشكو من هذا النوع من النرفزة ان يتقن امثولة ليست بالهينة ، هي الضبطُ الصحيح للطبيعة الجنسية .

وليس نادراً ان تسمع من الشباب الطالع انهم لا يحسون بالنرفزة الا في حضرة الفتيات . ان النرفزة هنا قد تكون راجعة الى شعور بالنقص يحدثه الانهاك الجنسي غير المحمود ، وقد تكون راجعة ، وهذا كثير شائع ، الى ان الشباب يسمح لعقله الباطن ، وهو في حضرة الفتيات ، بان يقع في حبائل العلاقات الجنسية الممكنة مع الجنس الآخر .

والحق ان تركيزاً الاهتمام تركيزاً لا واعياً في افراد الجنس الآخر كأشياء جعلت لمجرد اللذة الجنسية ، هو هو الذي يبعث على

ذلك الشعور غير الطبيعي بالنرفزة . ولكي يُعالج هذا النوع من النرفزة يتوجب على الشاب الطالع ان يُقلع عن النظر الى البنات كبضاعة جنسية ، وان يتعلم ان يعتبرهنّ كائنات بشرية ، ويعاملهنّ على هذا الاساس .

وعندها يرتفع الشوق الجنسي الى مستواه الصحيح لان عدداً من بواعث الشوق غير الجنسية ، في الجنس الآخر ، تتخذ في هذه الحال سبيلاً الى الطليعة فتشغل الشاب عن الافراط في التركيز في الناحية الجنسية .

واذا كان شعور الخجل فيما يتعلق بأمور الجنس غير كثير الشيوع في هذا العصر ، فالفضل في ذلك الى الكتب الطبية التي تقدم للقراء افضل التثقيف العلمي ، في هذا المجال ، ولكنا لا نزال الى الآن نقرأ عن ضحايا التزمّت الفكتوري الذي لم يتحرروا بعد من الفكرة السيئة القائلة بأن العلاقة الجنسية هي بالضرورة عمل آثم ، غير نظيف .

وانما تكون معالجة هذا النوع من الخجل وما يلزم عنه من شعور بالنرفزة ، عن طريق يُقوّم من الاتجاه العقلي ، بعيداً عن تلك الفكرة القذرة عن الحب والجنس ، بسبيل نظرة الى الحب والجنس تكون اصح واسمى .

ان اولئك الذين اتفق ان اخفقوا في الحب قد يصبحون عصبيين عندما يحاولون ان يقوموا بمغامرة جديدة في ميدان الغرام . وهو امر طبيعي ، لما يخشاه المغامر من اخفاق جديد . ولكنا اذا تقدمنا في مغامرتنا الجديدة بقلب شجاع ، وروح قوية ، استطعنا ان ندكّ

حصون الخوف والنرفزة المصنوعة من الورق المقوّى (الكرتون).

والنرفزة الناشئة عن شؤون الغرام وشجونه عامة شائعة في الشباب من الجنسين بسبب ما تخضع له الغريزة الجنسية من كبت ابّان حقبة التجربة تلك التي تمتد ما بين سن البلوغ، والسن التي يصبح فيها الفرد قادراً على الزواج، بعد سنوات متعددة. كذلك تعمل الخطبة المتطاولة على خلق جو من النرفزة والاجهاد العصبي. ذلك بأنّ الغريزة الجنسية كثيراً ما تستثار في عهد الخطبة، ولكن دون ان تنتهي الى غايتها من الاشباع الطبيعي الكامل.

وهذا الكلام يقودنا حتما الى الاشارة الى الحياة الزوجية التي تترك فيها الزوجة في حال من التهيّج لم تطفأ جذوته. وقد يكون ذلك راجعاً الى ضعف فسيولوجي في الزوج، او الى مجرد أن الزوج لا يعتبر جانب شريكته كثيراً. ومثل هذه الزوجة خليقة بأن تصبح في يوم من الايام عصبية، لا يهدأ هياجها، ولا تنقطع شكواها.

وقد يصبح الارامل من الرجال والنساء فريسة لغصاب الحصر النفسي. وقد يعانون اعراض النرفزة بعد ثكلهم، مدة تختلف طولا وقصراً بحسب شخصياتهم وطريقة مواجهتهم لحالة الحرمان الجنسي المفروضة عليهم.

ويذهب العلامة فرويد الى انه حيث تكون الحياة الجنسية سوية فلا نرفزة ولا عصبية. ولعل في هذا الكلام مبالغة. ولكن له على كل حال حظاً من الحقيقة كبيراً.

تدبر حياتك الجنسية اذن، واسع في ان تشبع هذه القوة

الانفعالية فيك بطرق مقبولة اجتماعياً . انك ان فعلت تجنبت كثيراً من النرفزة الاجتماعية الناشئة عادة عن شعور المرء بالاثم .

ان في مقدور المراهق العصبي العزب ان يخفف من نرفزته الى ابعد الحدود بـ أن يأخذ نفسه بمثل هذه الطرائق الناجعة لضبط الغريزة الجنسية :

تجنب الكحول ، ولا تكثر من اللحوم والبيض . من الافضل ان تنام على جانبك الايمن او الايسر، لا على ظهرك . ان النوم على الظهر يساعد على نشوء الاضطراب الجنسي ويدعو الى كثرة الاحلام الجنسية المثيرة .

عِش حياة جسدية فعالة ، ذلك بان عهد المراهقة ليحفل بقدر من الطاقة الجنسية ، يزيد على الحاجة ويعدوها . فطبيعي ان يتخذ هذا الفيض سبيله في اتجاه حياة جنسية سقيمة ، الا اذا وجه نحو اشواق خارجية سوية سليمة .

تجنب كل ما يلهب الجانب الوجداني من الخيال ، من مثل الافلام الغرامية ، والروايات الرخيصة ، والمجلات الخلاعية التي تحمل اليك الواناً من الصور الداعرة . ان الحياة العصرية لتقدم لك اليوم الف مصدر ومصدر للبهجة والاستمتاع البعيدين كل البعد عن المجال الغرامي الرخيص .

تخير لنفسك هواية كالرسم الكاريكاتوري ، والتصوير الزيتي ، والموسيقى ، وجمع الطوابع ، فامثال هذه الهوايات خليقة بان تمتص جانباً ذا خطر من أحاسيسك العاطفية الملحة .

أما اولئك الذين يعني الدين بالنسبة اليهم شيئاً اكثر من الاختلاف

التقليدي الرسمي الى بيوت العبادة ، على تعددها ، فقد يكون في الصلاة ، والتأمل الروحي ، والموسيقى الدينية ، وغيرها مما يحمل الى نفوسهم اطيب السلوى .

اذا فكر المراهق بدوافعه الغرامية على ضوء انها قوة ابداعية ، يمكن ان تستغلّ فيما لا غَناء فيه ، وفي مجال الفائدة التي لا تحد ، فانه لا شك يسعى جهده ليقف هذه الهبة المبدعة على اغراض الخدمة الاجتماعية العامة ، بدلا من تبذيرها ابتغاء الاستمتاع باللذة الحسية المحضة .

وعند ما يتأتى المرء للغريزة الجنسية من هذه الطريق ، يأخذه شعور رائع بالارتياح العميق ، لِما قد تمّ له من السيادة على نفسه الانفعالية ، الحيوانية .

اما النرفزة عند المتزوجين فتحتاج الى نظر خاص . وكثيراً ما تكون المشكلة هنا ناشئة عن الافراط في الاتصال الجنسي الذي ينتهي بالجهاز العصبي الى الضعف . فاذا لم يكن ذلك فقد ترجع النرفزة الى الطرَف النُقيض — اعني الى ان المصاب يشكو جوعاً في الحياة الزوجية .

ولعلّ من اسوأ حالات النرفزة التي نعرفها تلك التي يحاول فيها الزوجان، لسبب ما ، ان يصطنعا زهداً صارماً في الاتصال الجنسي . ان كلاً منهما هو ابداً على مقربة من الآخر ، في النهار وفي الليل ، وفي هذا ما يثير قوى الغرام اللاشعورية في مكامنها ، ومع ذلك فالزوجان لا يساعدان هذه القوى على ان تتخذ سبيلها الى التعبير الكامل عن نفسها : فهل يكون عجيباً ان ينتهي مثل هذا الرجل ،

ومثل هذه المرأة الى اوج الهياج والنرفزة والخوف ؟ !

ان غريزتنا الجنسية قد تكون اكثر الغرائز الانسانية توحشاً ، واصعبها قياداً ، ولكننا نستطيع ، بل يجب ، ان نُخضعها لاحكام العقل الواعي ، فاذا فاتنا هـذا ، او حاولناه فأعْجَزَنا ، غرقنا في خضم من فوضى الاضطراب الانفعالي لا تحمد عواقبه .

محصل ما فات

١ . ليست العلاقة الجنسية — بالضرورة — عملا آثماً غير نظيف .

٢ . قد ترجع النرفزة الى شعور بالنقص يحدثه الانهماك الجنسي غير المحمود .

٣ . تدبر حيانك الجنسية . اخضعها لاحكام العقل الواعي . واسعَ في ان تُشبع هذه القوة الانفعالية فيك بطرقٍ مقبولةٍ اجتماعياً .

٧ ـ الوان من العلاج الفسيولوجي للنرفزة

•

يتجاهل بعض السيكولوجيين فيما يظهر البدن الانساني جملةً واحدة ، فيزعمون انه اذا كان العقل سليما أدى الجهاز العصبي وظيفته بصورة سوية ، طبيعية .

هذه الخطيئة هي التي تفسّر رغبة الآلاف من الناس في ان يجربوا طرائق « العـــلاج الذهني » بسبيل التخلص من نرفزتهم فلا يفلحون .

ليس الانسان مادة خالصة فحسب ، وليس الانسان روحاً خالصة فحسب ، ولكنه كائن مادِيٌ - روحانيّ ، مركب من حُبَيْبَرات صغيرة تجتمع بدورها لتتألف منها سائر الاعضاء (القلب، الرئتان ، الخ) وهذه الحبيبرات مشحونة « بالحياة » التي تحركها ، وتبعث فيها الروح المسيرة .

فاذا كان الجسم مُثقلاً بالنفايات المَرَضية ، والحوامض المهيجة ، فليس من المعقول ان يستشعر جانبا الانسان ، البدن والروح ، بالارتياح فيؤديا ما عليهما احسن الاداء .

لقد خسر نابليون غير معركة واحدة ، بسبب من اوجاع المعدة التي كانت تنتابه في بعض الاحيـــان ، والحق انّ هذه العاهة الفسيولوجية استفحل امرها بعد ، فانقلبت الى سرطان مَعِديّ

قضى على نابليون آخر الامر .

ان المعدة اذا لم تملأ ملأ سليماً مرتين او ثلاثاً في النهار لم يكن في مقدور الروح ان تواصل عملها في جسم الانسان الى ما لا نهاية له. فواضح اذن ان اي علاج للاعصاب المريضة يجب ان يقوم على الاساس الفسيولوجي قبل كل شيء .

فلننظر الآن في العوامل الفسيولوجية المسؤولة عن كثير من الاحوال العصبية .

لقد مر معنا في فصل سابق أن اول الاسباب الفسيولوجية للنرفزة اضطراب الجهاز العصبي بسبب الوراثة . فاذا كان هذا سبباً للنرفزة عندك حقاً ، فلا تنفق الساعات في لوم الطبيعة والتجديف عليها . تعلم كيف تضبط نرفزتك الوراثية ، لتفيد منها الى ابعد حدود الارادة .

لا تعزُ نرفزتك الى غُدَدِك ، او الى انك ذو شخصية من النموذج المنطوي على نفسه ، فهذه كلها ليس لها كبير علاقة بكونك « عصبياً اكثر مما ينبغي » .

انت لا تكون كما تجعلُكَ غُدَدُك . الحقيقة على خلاف ذلك: ان غددك تكون كما تجعلها انت ، دون غيرك [1] .

فاذا كان وجهك يحمرُ لانك تعتقد أن الاعصاب المحركة لأوعيتك الدموية لا يمكن الاعتماد عليها ، فسَلْ نفسك : — ما السبب في كونها ليست موضع اعتماد؟ فقد تكتشف أن مردّ ذلك الى

(١) هذه النظرية محل خلاف بين السيكولوجيين . راجع في ذلك الفصل الثاني من كتابنا الثاني « شخصيتك كيف تقويها » — اللجنة —

انك انت لا ثقة لك بنفسك ، فتتردد ، وتشعر بالحيرة في الساعات التي يكون فيها الحزم مطلوباً . ومن هنا يكون الضعف الرئيسي الذي يلفّ شخصيتك كلها هو السببَ في ضعف الاعصابِ المحركة للاوعية الدموية عندك .

ان مثلاً بسيطاً يكفي لايضاح هذا كله . فالذي يخطب بالناس من على المنابر انما يتكلم بثقة ، فلا تبدو عليه امارة ما من امارات الارتباك ، ما دام واثقاً من معلوماته وحججه . ولكنه عندما يبدأ بالكلام على موضوعات لا يعرفها احسن المعرفة ، او عندما يتحداه خطيب آخر اكثر منه معرفة واغزر علماً ،فيعرض لاقوالهالمضطربة بالنقد ، يستشعر الحرج والاضطراب ، في الحال ، ويبدو خائفاً أو كالخائف .

ومع ذلك فهناك بعض العوامل الفسيولوجية التي تغذو النرفزة وتساعد عليها . وكل ما يحتاج اليه المريض هنا نوع من النظام « رجيم » يخضع له الجسم ، فيرأب ما تصدع من الجهاز العصبي. وهنا بعض التوجيهات :

تجنب تناول اي طعام او اي شراب مهيج ، من مثل اللحوم والمآكل الغنية بالمواد النشوية والسكرية لماتولدمن الحوامض المسممة .

ان الشاي ، والقهوة ، والكحول ، كلها تزيد الجهاز العصبي حوامض ، ثم تحول دون انتقال هذه الحوامض ، عن طريق الكليتين . استغن عن اولئك جميعاً بالاكثار من الماء الزلال ، وشراب الفاكهة الطازجة ، وماء الشعير .

وبدلا من الخبز والكعك الافرنجي ، والفطائر على اختلافها

تناول الواناً من السلطات الغنية بالخس والجرجير (البقلة) والجزر وما هو بها اشبه .

اما الخضار المغلية ، فلا تفيد اصحاب الاعصاب المهتاجة . جميع الخضار يجب ان تطبخ جيداً بالفرن ، في قدر من فخار ، ذلك بان المعادن الاساسية المنقية للدم والبانية للاعصاب (الحديد، الصوديوم) البوتاسيوم ، والكالسيوم الخ) تستهلك عندها بدلاً من ان تطرح كنفايات لاغناء فيها .

ان وجبة مؤلفة من الوان من الفاكهة الطازجة والمجففة لتستطيع ان تغني ، كوجبة صباحية « عن البيض ، وقديد الخنزير ، والشاي . »

وليس عليك اذا كنت لا تعرف شيئاً عن قيم الاغذية اوتركيبها الا ان تشتري كتاباً معتمداً في الموضوع ، وتدرس هذه الحقائق الاساسية بنفسك . ولا بــأس في ان تقصد بين الفينة والفينة الى طبيب فاهم لا يزودك بزجاجة دواء ، بل يهديك الى لون الطعـام المناسب لاعصابك .

ويحسن بك ان تنتبه الى ضرورة التنفس العميق والتمرينـات الرياضية النظامية ، والحمام اليومي ، والحمـــام الشمسي والهوائي ، والنشاط في الهواء الطلق كلما سنحت الفرصة لذلك .

فاذا كان هنالك ما يبرر اعتقادك بأن تهيج المعي الغليظ ، هو سبب النرفزة فالجأ الى تطهيره بالماء الحار فليس اكثر نفعاً من هذا « الحمام الداخلي » . في مثل هذه الاحوال .

والاسترخاء العضلي جد مفيد للعصبي ، فاستلق على الارض او على الفراش وحُل كل عقدة من عضلاتك . وعندها يدب في جسمك

المضنى نشاط جديد ، يخلقه خلقاً جديداً .

ولقد سبقت منا الاشارة الى الاوضاع السيئة في الوقوف والجلوس ومدى تأثيرها في الجهاز العصبي . ونزيد هنا اننا اليوم نعرف انظمة رائعة للتربية البدنية خالية من كثير من سيئات الانظمة القديمة . انها اكثر متعة ، واسرع مفعولا . والحق ان عشرين دقيقة من التمرين على اساس احدى هذه الطرائق من مثل طريقة مولر Muller او مرجريت موريس Margaret Morris لتجترح العجائب في اصلاح آثار الأوضاع السيئة المذكورة في الجهاز العصبي . ذلك بانه عندما يكون العمود الفقري مستقيما والمنكبان ضاربين الى الوراء ، والصدر اكثر اتساعاً يزايل الرجل العصبيّ اكثر خوفه واكثر تردّده . وبأنه اذا رُفعت المعدة او الامعاء المتدلية بالتمرينات الرياضية الاصلاحية نهض الجهاز الهضمي باعباء تمثل الطعام واطراح النفايات السامّة بفعالية اعظم ، فيكون ذلك كله آخر الامر لخير الاعصاب .

أما اذا كانت حالة من التسمم في الدم هي التي تحرمك «الطمأنينة العصبية» — اذا جاز التعبير — فاذكر ان ذلك قد يكون راجعاً الى ان لثتك مصابة بالبايوريا Pyorrhea او الى التهاب اللوزتين .

وقد يكون سر نرفزتك في معدتك السقيمة ، وليس ههنا خير دواء من صيام مطهر للمعدة ، يتلوه أخذها بالوان من الطعام مختارة بكبير عناية .

وعندما تكون الشكوى ناتجة من فقر الدم فالذي يحتاج اليه هو نوع من «الريجيم» يساعدك على اعادة بناء ما تقوّض من

دمك ، ويزيد في مقدار الحديد فيه . وليس الشاكي من فقر الدم في حاجة الى حديد فقط ولكنه كذلك احوج ما يكون الى الصوديوم . وانه لخير للمصاب ان يؤمن مطلوبه من هذين المعدنين في شكل « عضوي » حيّ (يعني عن طريق الغذاء الطبيعي) لا في شكل مستحضرات طبية .

ان الاغذية الأخصب بالحديـــد هي العنب ، والزبيب ، والكمثري (الاجاص) ، والفريز ، والخوخ ، والتين ، والسبانخ ، والشمندر ، والخس ؛ والحمص ؛ واللوبيـــاء ؛ والملفوف ؛ ومحّ البيض (الجزء الاصفر منه) . اما الاغذية الاغنى بالصوديوم فالجزر ؛ والسبانخ ؛ والشمندر ؛ ومح البيض ؛ والجوز ؛ واللوز ؛ والتين ؛ والزيتون الناضج ؛ والجبن .

وقد يكون من الخير ان ننصّ هنا على ان الاسباب الرئيسية لفقر الدم الذي يؤدي الى ضعف الاعصاب ذلك الخطأ القائم عـلى محاولة العيش على الاطعمة الفقيرة الى المعادن . والدقيق الابيض ؛ والسكر الابيض ؛ والخضار المسلوقة كلها نماذج على ذلك . ان الخبز الابيض والسكر الابيض ليسا فقيرين الى المعـادن الرئيسية والى الفيتامينات فقط ؛ ولكنهما يؤديان بصورة خاصة الى زيادة الحامض زيادة مَرَضيّة فتكون النتيجة ان يهاجم الحـــامض كريات الدم الحمراء فيبددها . ثم ان الحـــامض يعوق الدورة الدموية وبذلك يحول بين الاعصاب والحصول على غذائها كاملا موفوراً .

ان المفتقرين الى الدم والعصبيين من الناس يحتاجون الى الهواء واشعة الشمس ؛ كما يحتاجون الى الغذاء سواء بسواء . ان عليهم

ان يعيشوا بقدر ما يستطيعون في الهواء الطلق ، او في غرف حسنة التهوية . يجب ان تكون نوافذ نومهم مفتوحة كلها في الصيف ، والى حدّ ما في الشتاء . ولا ننسى ان نذكّر هذه الطبقة اخيراً بالحمام الشمسي ، فليس اكثر فائدة منه لمن كان في مثل حالهم .

ادرس نفسك على ضوء هذه الملاحظات . فاذا كان لك ما يبرّر الاعتقاد بأن نرفزتك تقوم على واحد من هذه الاسبب الفسيولوجية فقد عرفت الطريق الآن الى الخلاص . اما اذا استعصت نرفزتك على اسباب العلاج التي ذكرنا فقد تستطيع ان تستنتج — وانت آمن الخطأ — ان تلك النرفزة ليست ناشئة عن ضعف جسدي ، ولكن عن عوامل سيكولوجية جديرة ، بأن تُعرض على اخصائي في الموضوع .

محصل ما فات

١ . لا تهمل معدتك . فالمعدة ليست اقلّ شأناً من الروح .

٢ . تجنب كلّ ما يهيج الاعصاب من المطعم والمشرب ، وبخاصة الشاي والقهوة والكحول .

٣ . نم جيدا ، وتنفّس جيدا ، وقف واجلس جيدا .

٤ . جدّد بناء جسمك المتداعي بدعائم من حديد وصوديوم .

٨ - شيء من العلاج السيكولوجي

•

من أمتع الطرائق السيكولوجية التي تحمل الرجاء الى المصابين باعصابهم تلك التي ابدعها البروفسور جون . ب . وطسون مؤسس المدرسة السلوكية في السيكولوجيا ، بامريكا .

لقد اظهر وطسون ان الوليد ليس يعرف الا نوعين من الخوف: الخوف عند سماع صوت عالٍ مفاجيء، والخوف من ان يُترك دون سناد أو حمل . وكل خوف في الحيـــاة عدا هذين ليس الا خوفاً شَرطياً ، يعني انه خوف مكتسب عقب حادثٍ استطاع أن يُنشيء في لا شعور الانسان تداعياً ذهنياً بين الشيء او الشخص او الحادث المخوف ، وبين حالة الطفل الانفعالية المضطربة .

وقد برهن وطسن على ان الطفل السويّ ليس يخشى الحيوانات ذات الفراء كالارانب والكلاب والقطط ، حتى الفيران والجرذان والحيّات . ان الطفل قد يخاف هذه كلها فيم بعد ، ولكن من الممكن اقامة الدليل على ان هذا الخوف دخيلٌ عليه غير أصيل . ومن ثم فقد ينمو حاملاً في بُرديه هذا الخوف من الحيوانات، فيُذعر لمرأى الكلب او لمرأى الحصان .

والحق انّ السلوكيين قد نجحوا في علاج هذه النرفزة الشَرطية فيما يتعلق بالحيوانات . واليك مثل الطفل الذي يخاف من الأرانب

البيض . انهم يأتون به ويضعونه في غرفة واسعة تقوم في وسطها مائدة طويلة . فاذا حان وقت الطعام قدّموه اليه في طبق ذي غطاء ، واتوا في الوقت نفسه بأرنب ابيض محبوس في قفص ، ذي غطاء ايضاً ، بحيث لا يُرى . ثم ان الغطائين يرفعان بعدُ في وقت معاً ، ابتغاء ان يجد الطفل شيئاً مبهجاً يستطيع ان يربطه بمنظر الإرنب عن طريق التداعي. ويوضع القفص أول الامر على الطرف الابعد من المائدة الطويلة . حتى اذا بكى الطفل او رفض ان يأكل، أسدل الغطاء على الارنب من جديد ، وابعد عن المائدة . ولكن الطفل لا بدّ أن يأنس ، شيئاً فشيئاً ، الى وجود الارنب ، وعندها يتسامح في ان يوضع قريباً منه ، بشكل تدريجي . ومع الايام يصبح الطفل قادراً على ان يستمتع بطعامه والارنب بحذائه تماماً . وقد يبلغ الأمر ببعض الاطفال أن يسمحوا للارنب بالتربع في احضانهم..

ذلك مثل واحد على كيفية التأتي للخوف او للحَصر النفسي من زاوية علمية واعادة «اشتراطه» من جديد بحيث يفقد تأثيره المخيف.

وهنا يقول وطسن أنه اذا اكتسب المرء خوفاً عصبياً في شكل فعل منعكس شرطيّ ، ففي مقدور السلوكيّ ان يحُلّ شرطيته ليعود فيخضعه لشرطية جديدة .

والحقّ ان المدرسة السلوكية تقوم اول ما تقوم على مبدأ تعديل طبيعة الاستجابة لمؤثر ما. وقد وضحنا هذا في مثل الطفل والارنب. ذلك بانّ الطفل – بسبب من التوجيهات الخاطئة التي يقدمها له الاطفال والكبار (« الارنب سوف يعضك ! ») – لا يكاد يرى الا الارنب (المؤثر) حتى تكون استجابته الاولى له خوفاً وذعراً .

ولكنا اذا قدّمنا له المؤثر وهو يستمتع بطعامهِ ويلتذّ ،وادخلنا في نفسه بالتجربة المتكررة ان الارنب لا يعض احداً استطعنا ان نحصل منه على استجابة مغايرة ، فيتقبّل الارنب كصديق حميم موثوق به .

ونحن نستطيع ان نصطنع ذلك في علاج النرفزة عند الكبار . ولنفرض اننا امام حالة من النرفزة كالتي تصيب بعض الناس حينما يدعون الى القاء كلمة في الجمهور . ان المؤثر (م) هنا هو هاتف في النفس يقول : « ان عليك ان تخطب في الناس » لتكون الاستجابة (أ س) خوفاً ونرفزة .

فالمعادلة اذن هي ان م تقودالى أ س هي الخوف .

ومن هنا يبدأ واجب السيكولوجيا ، فيسعى الى احداث تغيير في المعادلة بحيث تقرأ هكذا : م تقودالى أ س افضل، تتخذ شكل: (١) اهتمام بالغ في نشر معتقدات الانسان الخاصة . (٢) رغبة ملحة في ان يوحي الانسان الى سامعيه . (٣) فرصة مناسبة للتعبير عن النفس . (٤) فرصة يستطيع بها الانسان ان يجوّد مقدرته في المحاضرة والالقاء . (٥) فرصة يُفيد منها الانسان تنمية لحسّه الاجتماعي نحو الآخرين .

ومثل آخر على « اعادة شرطية » الخوف العصبي يمكن ان يُقدّم للقراء في حالة النرفزة الشائعة التي تأخذ كثيرين من الناس حين يكون عليهم ان يقابلوا رئيساً في طلب وظيفة أو عمل . وانا

اعرف عدداً غير قليل من العصبيين الذين ينتابهم الخوف لمجرد التفكير في انهم سيقابلون بعد قليل مدير عمل جديد ، بحيث يذودهم هذا الخوف عن التقدم الى قريب من مركز العمل ...

هؤلاء يحاولون انقاذ كبريائهم الذاتية بأن يقولوا في انفسهم انهم يحسّون « انهم في حالة عصبية » ولكنهم لا يحاولون ابداً ان يسألوا انفسهم لِمَ تأخذهم العصبية عند طلب الوظيفة ، التي تعني العيش كله بالنسبة الى بعضهم أو تعني تحسيناً في الحالة المادية بالنسبة الى الآخرين .

ان الاحوال لتختلف اختلافاً كبيراً . ولكن السبب الحقيقي لمثل هذه النرفزة يكون عادةً واحداً مما يلي : .

(١) ان طالب العمل يخشى ان يُردّ ، وهو يحسّ ان في ذلك امتهاناً لكرامته لا يمكن ان يُحتمل . (٢) انه يخشى أن تُخضع مقدرته لامتحان . (٣) قد يحس في ذاته الداخلية انه لن يكون سعيداً في تلك الوظيفة بعينها . (٤) انه يخشى (وهذا في حالة طلب الترقية) المسؤوليات الجديدة ويتمنى لو يفر من وجهها .

ولكن انىّ لمثل هذا الرجل ان يستعد للمقابلة المخوفة ، على افتراض انه راغب في المحادثة ؟

اول واجبه هو ان يحلّ شرطيّة خوفه . يعني أن يكشف عن جذره الأبعد ، ليجد انه جذرٌ سخيف يرجع الى بعض عادات طفلية من مثل التهرب من الامتحان ، وتجنب المسؤوليات ، وتحامي الواجبات الجديدة غير المألوفة عنده ، وخوف الاجتماع الى

اي انسان ذي سلطة (الاب مثلا !) او خوف الاجتماع الى الغريب.

وهنا تبدأ « اعادة الاشتراط » من زاوية جديدة . وهي تقتضيه ان يفكر ويطيل التفكير في المكافأة التي سيقع عليها اذا حظي بالوظيفة او الترقية : مال اكثر ، واوقات فراغ اكثر ، وارتفاع في المستوى الاجتماعي ، ونمو في الخبرة في الحقل المهني الخاص به . كما تقتضيه ان يتمثل هذا كله في ذهنه وفي خياله اقوى ما يكون التمثل وهو على ابواب المقابلة .

وبدلا من ان يعدد في نفسه المرات التي فشل فيها قديماً ، يتحتم عليه ان يركز تفكيره في كل من كفاءاته الطيبة التي يرجو عن طريقها ان « يبيع » خدماته من رئيسه المأمول .

ولسنا في حاجة الى النص على ان هـذه العملية لا يمكن ان تتحقق دفعة واحدة . انها عملية تدريجية لا تتم للعصبي ، ولا يقطف ثمراتها ، الا اذا اخذ نفسه بها ، أخذ العادة ، فكان ايجابياً في كل شيء ، في صغير امور الحياة ، وفي كبيرها سواء بسواء .

محصل ما فات

١ . أكثر مخاوفنا شرطية مكتسبة .

٢ . اول ما يفعله السيكولوجي في مثل هذه الحال ان يحل « شرطية » الخوف العصبي ، يعني عقدته ، ليعيد « اشتراطه » من زاوية جديدة .

بيروت

توزيع شركة فرج الله وحتي